СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ФУТБОЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

Мирзабаев Диёрбек Камилович
Преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр факультета физической культуры и спортивной деятельности Ферганского государственного университета
E-mail: mirzabayev24@mail.ru
Абдуллаев Зиёвуддин Боходир угли
студент 3 курса направления «Футбол» факультета физической культуры и спортивной деятельности Ферганского государственного университета

Аннотация. Цель статьи - систематизировать современные подходы к футбольной тренировке и определить условия их рационального сочетания. На основе научных и научно-методических источников рассмотрены аналитический и интегрированный методы, малые игровые формы, периодизация и тактическая периодизация. Показано, что эффективность подготовки повышается при последовательном переходе от освоения и коррекции техники к её применению в игровых условиях, а нагрузка должна регулироваться с учётом задач микроцикла. Выводы носят обзорно-методический характер.

Ключевые слова: футбол, тренировочный процесс, интегрированный метод, малые игровые формы, тактическая периодизация, игровая модель, тренировочная нагрузка, принятие решений.

Введение

Современный футбол одновременно предъявляет высокие требования к технике, тактике, физической работоспособности и скорости принятия решений. Игровая деятельность имеет переменный характер: интенсивные эпизоды чередуются с менее напряжённой работой, поэтому подготовка должна сочетать функциональную нагрузку с футбольным содержанием [6].

Изолированное развитие техники, физических качеств и тактики остаётся полезным на отдельных этапах обучения, но не всегда обеспечивает перенос навыка в матч. Поэтому современные тренировки всё чаще включают упражнения, в которых футболист воспринимает ситуацию, принимает решение, выполняет техническое действие и одновременно получает дозированную физическую нагрузку [1, 2].

Цель статьи - проанализировать основные современные методы футбольной тренировки и определить их место в системе подготовки игроков разного возраста и квалификации.

Обзор литературы

J. Bangsbo и T. Reilly связывают футбольную подготовку с планированием нагрузки, развитием энергетических систем и применением специальных упражнений, соответствующих требованиям матча [1, 2]. Периодизация предусматривает распределение объёма и интенсивности работы по этапам и микроциклам с учётом адаптации и восстановления [3].

H. Wein подчёркивает значение упрощённых игровых ситуаций для развития игрового интеллекта и выбора решения [4]. X. Tamarit рассматривает тактическую периодизацию как организацию тренировки вокруг игровой модели и основных моментов игры: атаки, обороны и переходных фаз [5]. Физическая и техническая подготовка при этом включаются в тактический контекст.

Исследования малых игровых форм показывают, что их интенсивность зависит от числа игроков, размеров поля, правил, режима работы и участия вратарей [7]. F. Impellizzeri и соавторы подтвердили возможность развивать выносливость средствами, сохраняющими связь с футболом [8], а J. Hoff и соавторы показали высокий аэробный эффект специально организованных игровых упражнений [9]. T. Little и A. Williams также выявили различия в

ЧСС и субъективной тяжести нагрузки при разных форматах игр, что требует их точного дозирования [10].

Методология

Для анализа использованы десять научных и научно-методических источников 1994–2015 гг., посвящённых планированию подготовки, специфической выносливости, малым игровым формам, игровому мышлению и тактической периодизации. Подходы сопоставлялись по четырём критериям: игровой специфичности, наличию принятия решений, управляемости нагрузки и переносу навыка в матч. Собственный педагогический эксперимент не проводился.

Подход	Основная задача	Практическое применение
Аналитический (дедуктивный)	Освоение и коррекция отдельного технического действия	Краткие серии без активного сопротивления с последующим усложнением
Интегрированный (глобальный)	Одновременное развитие техники, тактики и физической готовности	Задания с мячом, сопротивлением, ограничением времени и выбором решения
Малые игровые формы	Развитие игрового мышления и специфической работоспособности	Изменение числа игроков, площади, правил, длительности и пауз
Тактическая периодизация	Формирование поведения в рамках игровой модели	Тематические игры по фазам и принципам игры команды
Периодизация физической подготовки	Управление нагрузкой и адаптацией	Распределение объёма, интенсивности и восстановления по микроциклам

Результаты и методические положения

Аналитический и интегрированный методы следует рассматривать не как взаимоисключающие, а как последовательные звенья обучения. Изолированное упражнение полезно, когда необходимо сформировать базовую структуру движения, устранить техническую ошибку или снизить сложность задачи. После этого действие должно переноситься в условия давления времени, ограниченного пространства и сопротивления соперника. Без такого перехода техника может оставаться устойчивой только в тренировочной, но не в соревновательной ситуации.

Интегрированный подход объединяет работу с мячом, восприятие ситуации, тактический выбор и физическую нагрузку. Ограничения числа касаний, площади поля и состава участников должны задаваться с конкретной педагогической целью: стимулировать открывание, игру вперёд, создание численного преимущества, прессинг или завершение атаки.

Особое место занимают малые игровые формы, позволяющие одновременно развивать игровое мышление и специфическую работоспособность. Изменение формата от 2x2 до 8x8, площади поля, продолжительности серий и пауз заметно меняет физиологическую нагрузку [7, 10]. Поэтому тренер должен рассматривать игровое упражнение и как тактическое задание, и как средство управления интенсивностью. Чем меньше составы и выше плотность взаимодействий, тем чаще игрок участвует в технических действиях и единоборствах; увеличение пространства повышает требования к скоростным перемещениям и длинным передачам. Конкретные параметры должны соответствовать цели занятия и уровню подготовленности игроков.

Тактическая периодизация переносит центр планирования с отдельных физических качеств на игровую модель команды [5]. Упражнения подбираются под принципы поведения в атаке, обороне и переходных фазах, благодаря чему футболист многократно сталкивается с ситуациями, близкими к матчу. Сильной стороной подхода является

системность, однако он требует чёткой игровой модели, правильной последовательности принципов и контроля нагрузки. Простое проведение игровых упражнений без этих условий не является тактической периодизацией.

Заключение

Современная методика футбольной тренировки развивается в направлении большей специфичности и интеграции, однако это не исключает аналитические упражнения. Их эффективность определяется местом в общей логике обучения. Техническое действие целесообразно сначала осваивать в упрощённых условиях, а затем выполнять при выборе решения, сопротивлении и дефиците времени. Малые игровые формы позволяют одновременно решать технические, тактические и физические задачи, но требуют точного управления правилами, площадью, составами и продолжительностью работы.

Тактическая периодизация наиболее результативна при ясной игровой модели, а периодизация физической нагрузки необходима для управления адаптацией и восстановлением. Поэтому профессиональная задача тренера состоит не в выборе одного универсального метода, а в их обоснованном сочетании с учётом возраста, квалификации, текущей цели микроцикла и требований игры. Для дальнейшей проверки эффективности конкретных сочетаний методов необходимы педагогические эксперименты с регистрацией тренировочной нагрузки и показателей соревновательной деятельности.

Литература

1. Bangsbo J. Fitness Training in Football: A Scientific Approach. Copenhagen: August Krogh Institute, University of Copenhagen, 1994.

2. Reilly T. The Science of Training - Soccer: A Scientific Approach to Developing Strength, Speed and Endurance. London: Routledge, 2007.

3. Bompa T. O., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2015.

4. Wein H. Developing Game Intelligence in Soccer. Reedswain, 2004.